

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩАЯ РОЛЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ В ВУЗЕ

В.Н. Курочкина, 1 курс

Научный руководитель – А.Ю. Журавский, к.п.н, доцент

Полесский государственный университет

В студенческой среде проблема развития физической культуры и спорта чрезвычайно актуальна и связана с сохранением и укреплением здоровья студентов. Обязательные программы занятий по физическому воспитанию как педагогическому процессу, направленному на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого молодого поколения, диктуют необходимость разнообразия специализаций физической культуры в высших учебных заведениях. Одной из таких специализаций может служить ориентирование на местности.

Спортивное ориентирование как вид спорта подразумевает конкурентную борьбу, однако азарт соревнования можно исключить, просто предоставив студентам возможность для оздоровления, общения с природой и увлекательного решения задач ориентирования [1].

Занятия ориентированием проводятся на местности, для их организации не нужно нарушать природный ландшафт (оформляются старт и финиш и оборудуются контрольные пункты, которые впоследствии убираются, не нанося вреда природе). Кроме этого, необходима подробная карта лесного массива. Большие парки или лесные окраины города представляют собой отличные тренировочные полигоны для спортсменов. Спортивное ориентирование связано с передвижением спортсменов по местности при помощи карты и компаса, где они за кратчайшее время проходят через контрольные пункты (КП), установленные на ней и отмеченные в карте. По мере достижения контрольного пункта участники производят на нем отметку в карточке участника или электронную отметку (последнее достижение), свидетельствующую об их прохождении через этот пункт. На всех официальных соревнованиях порядок прохождения КП установлен - задан, в этом случае говорят об ориентировании в заданном направлении. На массовых соревнованиях иногда практикуется ориентирование по выбору, когда порядок прохождения КП не задан и участники сами выбирают путь движения и взятия КП. Спортивное ориентирование является комплексным видом спортивной нагрузки, включающим мышечную и мыслительную деятельность. Участникам приходится не только преодолевать дистанцию, но и самостоятельно выбирать варианты движения и реализовывать их посредством сопоставления информации карты и местности. Решение задач ориентирования основывается на мыслительных процессах, которые не поддаются измерениям традиционными методами. Ориентирование на местности требует от участников практического знания топографии, решения навигационных задач, движения по местности со сложным рельефом и большим количеством. При этом определяющую роль играет организация рациональных и безошибочных действий - тактика работы с картой и местностью. В ориентировании наиболее существенное значение имеет восприятие пространственно-временных соотношений, т.е. взаимных расположений различных объектов. Особую роль играют зрительное восприятие. Восприятие окружающего фактически протекает в форме наблюдения. Спортсмен в нужное, по его мнению, время изучает карту (воспринимает ее содержание), осматривает местность, сравнивает ее с изображением на карте, выделяет нужные ориентиры. Тактика работы с информацией карты и местности является определяющей на дистанции. Опытные спортсмены всегда работают на опережение чтения карты. Имея информацию карты, они, двигаясь по дистанции, ждут ее подтверждения. Количество обращений к карте зависит от ее насыщенности. На простых перегонах спортсмены часто практикуют движение по памяти. Необходимость регулярной тренировки глазомерных навыков в ориентировании, где постоянно нужно контролировать длину пройденного расстояния, очевидна. Задача усложняется тем, что спортсмены меняют скорость движения в зависимости от сложности участков дистанции и в пылу борьбы могут ошибаться в оценке пробегаемых отрезков

дистанции. В терминологии ориентирования используется такое понятие, как «чувство расстояния», которое характеризует способность спортсмена на основе комбинации зрительных, двигательных и временных ощущений с необходимой и достаточной точностью определять расстояния на местности. Это специализированное чувство развивается у квалифицированных ориентировщиков в результате тренировок и участия в соревнованиях. Необходимость в процессе ориентирования постоянно оценивать расстояние на местности и сопоставлять его с расстоянием на карте способствует выработке определенных эталонов длины, которые постепенно формируются и хранятся в памяти спортсмена. Чтобы качественно выполнять все указанные выше действия и реже обращаться к карте, спортсмену необходимо определенные ее фрагменты запоминать и удерживать в памяти некоторое время.

С ростом мастерства у спортсменов формируется и развивается так называемая «память карты» [2]. Начиная заниматься ориентировщик тратит значительно больше времени на чтение и запоминание фрагментов карты и местности, часто снижает скорость и останавливается для чтения карты. Запоминание бывает произвольное и произвольное, ведущее - произвольное. Оно осуществляется сознательно, с помощью определенных приемов. По каким-то причинам мы, поглощая некоторые виды информации, не запоминаем, игнорируем их. Наша деятельность по запоминанию является как бы имитацией запоминания. Причин может быть много: субъективное неприятие информации (она безразлична или вызывает отрицательное отношение), перекрытие информации другой, более важной, что иногда приводит к так называемой рассеянности. Главным условием качественного и количественного запоминания является направленность внимания. Внимание - это сосредоточенность и направленность психической деятельности на определенный объект. Внимание является центральным звеном в цепи процессов памяти, необходимым условием запоминания [3].

Из этого определения следует, что внимание (наблюдение) за фактами зависит от правильной его сосредоточенности на этих фактах. Что же такое сосредоточенность? Это способность закреплять внимание на выбранном сюжете или занятии и отвергать другие сюжеты, которые привлекают внимание. Иначе говоря, из всех воображаемых картин и мыслей, возникающих в нашем мозгу, мы должны отобрать те, которым решили следовать, и отбросить все остальное. Необходимо заметить, что сложность состоит не в выборе сюжета для сосредоточения, а в способности противостоять «вторжению» посторонних мыслей. Поэтому сосредоточение - это, прежде всего защитная реакция от внешнего вторжения. Сосредоточенность, в которой мы нуждаемся для лучшего запоминания информации, имеет две фазы. Существует немедленное сосредоточение, к которому мы прибегаем для тщательного рассмотрения чего-либо и сосредоточение длительное, которое нужно для обучения, изучения, запоминания, редактирования, подсчета, обдумывания, размышления. Оно требует также способности быстро переключаться на другой предмет [4].

Выводы. Спортивное ориентирование на местности как вид физических упражнений является прекрасным средством не только физического оздоровления человека, но и умственного развития. Занятия спортивным ориентированием создают предпосылки для развития индивидуальности человека. Методы работы для достижения цели в ориентировании позволяют проявить свой индивидуальный стиль, индивидуальные особенности. Это касается как физической, так и мыслительной деятельности занимающихся.

Список использованных источников

1. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: ФиС, 1987. - 238 с.
2. Вяткин, Л.А., Стидорчук, Е.В., Немытов, Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Academia, 2001. - 208 с.
3. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Образование, 1990. - 159 с.
4. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://belvirtclub.narod.ru/bfa/index.htm> - Дата доступа 20.02.2011 г.